



Jeg kan alligevel ikke lade være med at blande mig, så jeg kunne lige så godt melde mig til bruger-pårørende-rådet," siger Henning Jacobsen, som her nyder en kop kaffe med Karin Nielsen (tv) og Lissi Pedersen.

## FRIVILLIGHED skaber merværdi

Birte sætter kopper på bordet. Henning skænker kaffe på den ene langside, Karin på den anden, og Lissi henter dåsen med småkager. Sådan gør man i Boenhed C på Områdecener Møllevang. Man hjælper. Og ikke kun sine egne pårørende, men også naboen og genboen.

A, B, C og D. Fire boenheder er der på Områdecener Møllevang. De har hver et bruger-pårørenderåd, der mødes fire gange om året. Vi har besøgt Boenhed C, hvor samarbejde mellem rådet, frivillige pårørende og personalet skaber social merværdi for beboerne. Der bliver plads til mangfoldighed og spontanitet.

"Vi skal gribe ideerne og sætte dem i værk, fordi det er vigtigt, at beboerne har noget at glæde sig til. Man skal tro på, at det ved fælles hjælp kan lade sig gøre og så bare springe ud i det," siger Birte Rosenkilde, som er social- og sundhedsassistent og en af repræsentanterne i bruger-pårørenderådet i Boenhed C.

### Hverdagen bliver ekstra interessant

I fællesskab arrangeres fastelavnssfest, sommerfest og julefest, bondegårdsbesøg, gymnastik, besøg af børnehaver, filmeftersmiddage, billedfremvisning, amerikanske lotterier og fællesspisning. 86-årige Lissi Pedersen dækker bord, Karin Nielsen bager krydderkage og Henning Jacobsen brygger snaps, mens en fjerde henter

is på en varm sommerdag – ja, de gør hverdagen på Møllevang lidt ekstra interessant.

"At involvere de pårørende er et godt sted at starte, hvis man vil udvikle på frivilligheden," siger Birte Rosenkilde. Inddragelsen af de pårørende som aktive medspillere har skabt en endnu bedre ånd i Boenhed C og flere gode oplevelser for beboerne.

"Jeg kan alligevel ikke lade være med at blande mig, så jeg kunne lige så godt melde mig til bruger-pårørenderådet," smiler Henning Jacobsen, som er glad for at kunne hjælpe - ikke kun sin kone, men også de andre i Boenhed C.

Den 19. februar var der valg til bruger-pårørenderådet. Beboere og pårørende var inviteret på smørrebrød og kaffe på husets regning. Valget til bruger-pårørenderådet var dog kun et sekundært punkt på dagsordenen. Mødet var nemlig en god anledning til at fortælle pårørende om frivillighed, at få en fælles snak om året der gik og om ønsker og idéer, der kan skabe endnu mere glæde hos beboerne.

## Frivillige inddrages i hverdagen

På ældreområdet i Randers Kommune er der god tradition for at inddrage frivillige i hverdagen, bl.a. i Bruger-/pårørenderåd og aktivitetsudvalg, som spisevenner, motionsvenner, besøgsvenner eller besøghundeejere. Desuden yder de frivillige foreninger på ældreområdet en stor indsats.

De frivillige udgør en uvurderlig ressource i forhold til den sociale og aktive del af borgernes liv og ved at supplere det arbejde, som ældreområdets medarbejdere udfører. Et bruger-pårørenderåd består af 4-6 medlemmer: 1-2 beboere, 1-2 pårørende, 1 personale samt den daglige leder af centret.

Valg til rådet foregår på en generalforsamling en gang om året. Der afholdes ca. 4 møder om året, hvoraf det ene kan være valgmødet.

Formålet med rådet er, at have en dialog omkring hverdagen i centret, således at du sikres indflydelse på egen dagligdag.

Det enkelte råd aftaler der ud over, hvordan det kan medvirke til at bedre hverdagen.

Hold dig  
**Aktiv**  
Rehabilitering

Læs side ..... **2**

50 år som ryger - nu  
**røgfri**

Læs side ..... **3**

Stort  
**kaffebord**

for pensionister

Læs side ..... **4**

## Nye åbnings- tider på Høre- center Midt



Fra 1. marts 2014 har Hørecenter Midt udvidet åbningstiden om onsdagen i Randers Sundhedscenter, så den åbne træffetid nu er fra klokken 09.00 - 14.00. Centrets fire hørekonsulenter og hørevejlederen er alle at træffe i åbningstiden. Den længere åbningstid om onsdagen betyder, at der lukkes ned for hørecentrets træffetid i sundhedscentret om torsdagen. Når du ankommer i den åbne træffetid, får du udleveret en elektronisk brik af hørecentrets sekretær. Brikken bipper, blinker og ryster, når det er din tid til at komme ind. Da brikken rækker i hele sundhedshuset, har du mulighed for at bruge ventetiden med at hente en kop kaffe på plan 1 eller nyde udsigten fra tagterrassen. Ønsker du at undgå ventetid, er det muligt at ringe til hørecentrets sekretær og bestille en tid.

### Åbningstider i Borgerservice

**Mandag**..... 10.00 - 17.00  
**Tirsdag**..... 10.00 - 15.00  
**Onsdag** ..... 10.00 - 15.00  
**Torsdag**..... 10.00 - 15.00  
**Fredag**..... 10.00 - 13.00

Telefontiden følger åbningstiden.  
Tlf.: 8915 1515

e-mail: borgerservice@randers.dk

## HUSK:

Det er en god idé at medbringe sin NemID, hvis henvendelsen drejer sig om noget, der kan klares digitalt. Tag din NemID med for en sikkerheds skyld, når du går i Borgerservice.

### PENSIONIST I RANDERS

UDGIVER:  
Randers Amtssavis

ANSVARSHAV:  
Karen Balling Radmer

TEKST OG FOTOS:  
Kim Brandt Thomsen, Sanne Juul Linde,  
Katrine Brandt Høy.

KONTAKT PENSIONIST I RANDERS  
kim.brandt.thomsen@randers.dk

Næste udgave udkommer den  
20./21. august 2014. Deadline for  
indlevering af materiale er 30. juni.

## Rehabilitering stopper ikke fordi man kommer på

# plejehjem

Man kan i nogle tilfælde nå langt med vilje og begrænset udstyr. Det vidner denne historie om Grethe Skov på Randers Kloster om. Fysioterapeut Inge Fønsbo har fulgt Grethe Skov, siden hun - lam fra hoften og ned efter en rygoperation i efteråret 2011 - flyttede ind på Randers Kloster.

### "Walkeren" fik Grethe op at stå

Grethe Skov har gennem det seneste år trænet i Walkeren og har gennem en tværfaglig indsats, mellem Randers Klosters plejepersonale, klosterets fysioterapeut samt Hjælpemiddelhuset Kronjylland, opnået rigtig gode resultater i funktionsniveauet. Fra kun at kunne vippe ganske lidt med tæerne er Grethe nu i stand til at rejse sig fra det indbyggede sæde og stå "frit" i Walkeren.

"Det skyldes først og fremmest Grethes egen ihærdighed og vilje til at træne og forbedre sin situation. Men plejepersonalet har også været meget opmærksomme omkring Grethes gradvist forbedrede funktionsniveau og har løbende stillet hende over for større fysiske udfordringer i de daglige forflytninger. Der er sket bemærkelsesværdigt gode fremskridt, og Grethe kan nu meget mere selv. Hun kan i dag stikke fødderne i sine egne sko og skal ikke længere flyttes i loftlift, men klarer sig med en stålift. Det betyder utroligt meget både for hende og for personalet," fortæller Inge Fønsbo.

### Tilbage på torvet

Grethe Skov har været torvehandler gennem mere end 30 år. De første mange år uden for SuperBrugsen i Århus og herefter i Randers, hvor hun har haft fast studeplads uden for Axel W. i Dytmærskens.

"Jeg var ulykkelig over min situation. Jeg har altid været meget aktiv, og pludselig var jeg ude af stand til at gøre noget selv. Lænket til en kørestol og afhængig af andres hjælp," fortæller Grethe skov.



"Hvordan skal jeg da nogensinde komme til at sælge jordbær igen, spurgte jeg min søn Morten."

"Mor, du kan jo bruge hovedet. Så kan du vel også sælge jordbær, ikke?"

Som sagt så gjort. Grethe Skov blev udstyret med en el-kørestol og var allerede fra starten af jordbærsæsonen 2012 tilbage på sin plads i Dytmærskens med friske jordbær fra sønnernes gårde.

### Never give up

Grethes vilje er stærk. Og viljen til at ville giver som bekendt ofte evnen til at kunne.

"Grethe begyndte at få noget af førligheden tilbage. Hun fik lidt følelse i fødder og tæer. Vi begyndte derfor at træne hende i "Walkeren", og det har givet hende et kæmpe løft," fortæller Inge Fønsbo.

Grethe har nu bogstaveligt talt sat sig på Walkeren, der er et fantastisk redskab til "rejse/sætte"-øvelser og til at styrke muskulatur og balanceevne.

"Med Walkeren kan Grethe risikofrit øve sig i at stå og bære sin egen vægt. Det stimulerer hendes fødder. Jo mere vægt, jo mere stimuli, og Grethe kan nu selv gå 8 - 10 skridt i Walkeren. Det er bemærkelsesværdigt gode fremskridt," siger Inge Fønsbo.

Grethe Skovs store drøm er at få sin førlighed tilbage. Og hun er helt klar over, at der kun er én til at yde det, der skal til. To gange om ugen træner hun derfor med Walkeren, to gange med hånd- og fodcyklen, og så er der stollegymnastik hver fredag. Grethe prioriterer hele træningsprogrammet højt, men har dog en klar favorit:

"Jeg er så glad for den Walker. Når jeg kan gå, har en af mine sønner lovet mig, at jeg kan komme hen, hvor jeg vil. Det ser jeg frem til."

Randers Kommune har nu investeret i endnu en Walker. Den bruges i genoptræningen på Svaleparken i Assentoft.

### Rehabiliteringen i Randers Sundhedscenter:

## HOLD DIG > AKTIV



1. Stå med hoftebreddes afstand mellem fødderne

2. Stå med fødderne samlet

3. Stå med fødderne forskudt, så den ene fod står foran den anden

Ønsker du at gøre øvelserne sværere, kan du gøre følgende: Drej hovedet fra side til side eller kig op - kig ned (Luk evt. øjnene). Hvis du oplever smerte eller ubehag ved udførelse af nogle af øvelserne, skal du stoppe med at lave dem og kontakte en fagperson, der kan vejlede dig i, hvad du skal gøre.

For at bevare evnen til en aktiv og uafhængig livsstil langt op i årene, er det vigtigt at holde sig fysisk aktiv. Dermed undgår du smerter og gener og forebygger mange livsstilssygdomme. Øvelserne her er med til at øge muskelstyrken i arme og ben og forbedre balancen.

Du kan træne programmet hver anden dag. Det er meget individuelt hvor mange gentagelser man kan tage, men start med 3 x 15 og øg derfra. Hvis du oplever træthed eller smerte, skal du reducere antallet af gentagelser. Se på billederne og følg vejledningen under hvert billede.

### Balance

Her er eksempler på, hvordan du træner din balance. Øvelserne stiger i sværhedsgrad, jo længere ned af listen du kommer. Husk ikke at udfordre dig mere, end hvad der er forsvarligt.

# SKODDEDE CIGARETTERNE EFTER 50 ÅR



Det er nu et halvt år siden, Henry Madsen lagde cigaretterne på hylden. Han er overbevist om, at han ikke begynder at ryge igen og håber, at han kan inspirere andre til at holde med at ryge.

Det er for svært. Jeg er for gammel. Det kan være lige meget nu! Undskyldninger er der nok af, når det handler om rygestop. Men det er aldrig for sent at skodde de dårlige vaner. Det er 65-årige Henry Madsen fra Randers et bevis på. Han kvittede smøgerne efter 50 år.

"Helt ærligt. Jeg troede overhovedet ikke, at jeg kunne stoppe med at ryge. Og det gjorde mine venner bestemt heller ikke. Henry, du er sgu for gammel, sagde de." 65-årige Henry Madsen smiler lidt skævt, når han tænker et halvt år tilbage på den dag, han besluttede sig for at holde med at ryge. Selvom den pensionerede maler fra Randers længe havde vidst, at det bedste ville være at skodde de 20-25 daglige cigaretter, så fik han ikke gjort noget ved det, før helbredet begyndte at drille, og en sygeplejerske opfordrede ham til at prøve kommunens gratis rygestopkurser i Randers Sundhedscenter. "Jeg havde før overvejet at stoppe, men tænkte altid: Det klarer du aldrig. Det gjorde forskellen, at jeg fik mulighed for at komme på rygestopkurset i sundhedscentret - og så selvfølgelig min bibel", forklarer han smågrinende og henviser til bogen "Endelig ikke-ryger", som har været ham en trofast følgesvend, siden han kvittede smøgerne.

## Giv ikke op på forhånd

Hver fjerde dansker ryger hver dag. Det er også tilfældet i Randers, hvor sundhedskoordinator og rygestopinstruktør Jannie Martensen har hjulpet Henry Madsen til et liv uden røg. Sammen med kollegerne i Randers Sundhedscenter hjælper hun hvert år omkring 200 randrusianere til et rygestop.

"Den største udfordring er nok, at mange rygere er overbeviste om, at det er svært at stoppe. De er bange for at blive utilpasse og rastløse, når de mangler nikotin. Men det er faktisk sådan, at symptomerne forsvinder allerede i løbet af tre til fire dage", forklarer hun.

Det er nu et halvt år siden, Henry Madsen lagde cigaretterne på hylden. Han er overbevist om, at han ikke begynder at ryge igen og håber, at han kan inspirere andre til at holde med at ryge.

"Jeg kan varmt anbefale, at folk tager imod tilbuddet og kommer afsted til et rygestopkursus. Når jeg kan stoppe som 65-årig, må det give andre mod på at komme i gang med et rygestop," slutter han.

## Rygestop i Randers

Alle borgere i Randers Kommune kan få hjælp til et gratis rygestop. Hjælpen kan blandt andet bestå af en motivations samtale hos en rygestoprådgiver og deltagelse på et rygestopkursus sammen med andre rygere, der ønsker at stoppe.

Har du fået mod på at stoppe med at ryge, kan du læse mere om gratis rygestop i Randers Kommune her: <http://sundhedscenter.randers.dk/FrontEnd.aspx?id=47232>



## Varmetillæg

Hvis du modtager varmetillæg og i nær fremtid modtager din varmeopgørelse, skal du sende en kopi af varmeopgørelsen til Udbetaling Danmark, Kongens Vænge 8, 3400 Hillerød. Det er Udbetaling Danmark, der beregner og udbetaler dit varmetillæg.

## Datoen sat for Ældretræf

Ældrerådet i Randers Kommune har besluttet, at årets Ældretræf vil blive afholdt torsdag den 9. oktober fra kl. 13.30 i Arena Randers.



## Ring og få hjælp til digital selvbetjening

Har du brug for hjælp, når du benytter de digitale selvbetjeningsløsninger? Så kan du kontakte Den Digitale Hotline på telefon 70200000. Her sidder medarbejdere klar til at hjælpe dig videre i selvbetjeningsløsningen over telefonen.

Den Digitale Hotline har åbent mandag til torsdag fra kl. 09.00 - 21.00, fredag fra kl. 09.00 - 17.00 og søndag fra kl. 17.00 - 21.00. På Den Digitale Hotline kan du få vejledning i de digitale selvbetjeningsløsninger, som kommunerne stiller til rådighed, og hotlinen kan også hjælpe dig, hvis du ikke kan logge på selvbetjeningsløsningerne med dit Nem ID, eller hvis du har problemer med at oprette en digital postkasse.

Den Digitale Hotline er bemandet med borgerservicemedarbejdere fra en af kommunerne i Region Midt. Hotlinens medarbejdere har ikke adgang til din konkrete sag og kan derfor ikke foretage sagsbehandling.



Tegning: Mona Karen Larsen

Randers Kommune har besluttet, at en del af den såkaldte "ældremilliard" skal gå til de demente borgere i kommunen. Hos Demenstilbuddet på Borupvænget har man derfor straks tænkt i nye udviklingsmuligheder og anskaffet sig en campingvogn.

Campingvognen er placeret på græsset ved plejehjemmet, så demente borgere har mulighed for at komme på camping uden at skulle forlade området.

"Her kan de nu nyde den danske sommer, tale om gamle dage og måske mindes deres egen tid som campister. Og så skal vi helt sikkert også grille pølser, spise jordbær og spille spil," fortæller social og sundhedsassistent Christina Cecilie Jensen fra Aktivitet og

## Demenstilbud investerer i

# CAMPINGVOGN

Træning i område vest. Hun tilføjer, at Borupvængets beboere naturligvis også vil få mulighed for at benytte campingvognen og få den gode oplevelse af at være på ferie.

Demenstilbuddet på Borupvænget er et dagtilbud for kommunens hjemmeboende demente borgere, og her er fokus hele tiden på tilpasning og krav for aktivitet og træning hos den enkelte. Træning og rehabilitering foregår både individuelt eller i mindre grupper alt efter ønsker og behov. Som udgangspunkt for rehabiliteringsindsatsen er der fokus på den fysiske, psykiske og sociale træning.



## Pensionist Fredag på Randers NATURCENTER

Fredag den 20. juni fra kl. 10 -14 åbner Randers Naturcenter dørene for de voksne, som er blevet lidt ældre, men er nysgerrige efter at se og opleve, hvad naturcentret byder på af muligheder.

Fra Randers Naturcenters havn sejles dagen igennem kortere ture på Gudenåen. Også gangbesværende og kørestolsbrugere kan være med, for handicapbådene "Isfuglen" og "Guldsmiden" sejler i timedrift kl. 10, 11, 12 og 13. Gratis billetter til sejladsene kan hentes fra uge 24 på Randers Naturcenter.

Under arrangementet kan der hygges og bages pandekager over bål. Og der kan købes ægte kogekaffe, der ligeledes brygges udendørs over bål. Arrangementet den 20. juni er henvendt til mindre grupper og private. En tilsvarende dag for områdecentre og plejecentre i Randers Kommune er arrangeret torsdag den 19. juni. Husk udetøj og gerne en madkurv. Arrangør: Randers Naturcenter, tlf. 8643 25 37.



# GI' EN HÅND MED ved pensionistkaffebordet

Randers Ugen finder i år sted fra fredag den 8. august til søndag den 17. august, og som altid bliver kommunens pensionister inviteret på en gratis kop kaffe og et rundstykke ved det traditionsrige pensionistkaffebord.

Hvor og hvornår pensionist-kaffebordet vil blive afholdt i år er endnu ikke lagt fast i skrivende stund, men det vil blive en morgen i Randers Ugen fra klokken 9.00.

Når mere end 2000 kopper kaffe og lige så mange rundstykker skal fordeles, kræver det ikke så lidt af logistikken.

Har du lyst til at give en hånd med for at få det hele til at klappe, kan du kontakte Lene Rasmussen på Eventsekretariatet på telefon 89 15 10 91 eller på e-mail lr@randers.dk



**HUSK!**  
det blå EU-  
sygesikrings-  
bevis på  
rejsen efter  
1. august 2014

**Fra 1. august i år er det slut med at bruge det gule sundhedskort som rejseforsikring. I stedet skal du benytte det blå EU-bevis eller en privat rejseforsikring, hvis rejsen går til udlandet.**

- EU-kortet dækker udgifter til nødvendig læge- og sygehusbehandling og medicin mm. under et ophold i et EU-land, Norge, Island, Liechtenstein eller Schweiz.
- Kortet dækker både akut sygdom, tilskadekomst og såkaldt "behovsbestemt sygehjælp".
- Det er lægen, der afgør, hvilken behandling der er nødvendig under opholdet. Det afhænger bl.a. af, hvor længe du skal opholde dig i landet, og hvilken behandling der er tale om.
- EU-sygesikringen dækker kun, hvis behandleren er tilknyttet den offentlige sygesikring i det land, du opholder dig i. EU-sygesikringen dækker altså IKKE behandling på private hospitaler eller klinikker.
- EU-sygesikringen giver dig ret til de samme ydelser og på de samme vilkår, som borgerne i det land, du opholder dig i. Du kan derfor komme til at betale en del af behandlingen selv svarende til egenbetalingen i det pågældende land, og du kan IKKE få refunderet pengene, når du kommer hjem.

#### **Hvornår er du ikke dækket med det blå EU-sygesikringskort?**

Skal du til for eksempel til Tyrkiet, Thailand, Egypten, USA eller andre lande, der ikke er nævnt i ovenstående, skal du tjekke, hvordan din private familieforsikring dækker i forbindelse med rejser. Dækker familieforsikringen ikke, kan du for eksempel købe en privat rejseforsikring.

#### **FAKTA om EU-sygesikringsbeviset**

EU-sygesikringskortet dækker ved midlertidige ophold/ferie i op til 1 år i et EU-land, Norge, Island, Liechtenstein eller Schweiz.

Jeg skal have det blå EU-sygesikringskort, når:

- jeg skal på ferie
- skal i praktik eller skal være au-pair (kontakt da Borgerservice, Rikke Drejer)
- skal studere eller følge en faglig uddannelse (kontakt da Borgerservice, Rikke Drejer)

Har du en kronisk sygdom og ved, at du kan få behov for behandling, mens du er ude at rejse skal du have en forhåndsgodkendelse ved SOS International. Skal du udsendes til arbejde for din danske arbejdsgiver, skal du have en afgørelse fra Udbetaling Danmark, International om, at du er omfattet af dansk social sikring, før du kan få det blå EU-sygesikringskort.

Det gule sundhedskort dækker ved rejser under en måned i ovenstående lande indtil 1. august 2014. Erfaringer fra rejsende viser dog, at EU-beviset bliver efterspurgt selv ved kortere ophold. Det anbefales derfor at bestille det blå EU-sygesikringsbevis, selv om du kun skal på et kort ophold i udlandet.

Du kan bestille et EU-sygesikringskort på <http://sundhed.randers.dk/FrontEnd.aspx?id=21645>